

## Freitag, 3. November 2017

---

14:00 Uhr Anreise, Anmeldung, Begrüßungskaffee (Foyer Casino-Gebäude)

16:00 Uhr **Eröffnung der Konferenz (Festsaal im Casino-Gebäude)**

**Begrüßung durch Günter Hudasch, Vorstandsvorsitzender des MBSR-MBCT Verbandes e.V.**

16:30 Uhr **Groß- und Kleingruppen zum Thema Qualitätsmanagement im Unterrichten von Achtsamkeit - moderiert vom Vorstand des MBSR-MBCT Verbandes e.V. (Festsaal im Casino-Gebäude)**

Der MBSR-MBCT Verband hat immer Wert auf die gute Ausbildung der Mitglieder gelegt. Achtsamkeit ist in nur wenigen Jahren ein globaler Megatrend geworden. Im Umfeld dieser Entwicklung gibt es eine Vielzahl oftmals nicht klar einzuordnender Angebote. Deshalb hat das Thema Qualitätsstandards eine zunehmend große Bedeutung. Um dem gerecht zu werden, wurde vor einigen Jahren ein internationaler Kommunikationsprozess gestartet. Er hat das Ziel, Qualitätsstandards weltweit in einem Rahmenwerk zu vereinheitlichen. Dieser Prozess ist – unter Mitwirkung des MBSR-MBCT Verbandes – in einem ersten Schritt abgeschlossen. Der nächste Schritt ist nun, diese Standards auf nationaler Ebene in den MBSR-MBCT Verband in Deutschland zu überführen. Dafür wurde eine Arbeitsgruppe aus dem Vorstand des Verbandes und Mitgliedern, die in der Ausbildung von MBSR-Lehrenden aktiv sind, gegründet. Die Arbeitsgruppe hat erarbeitet, wie das Qualitätsmanagement hierzulande unter Berücksichtigung der internationalen Standards zukünftig aussehen kann. Dieser Entwurf wird im Workshop vorgestellt und erläutert werden. Diskussion und Reflexion sollen anschließend an vielen kleineren Tischen gleichzeitig erfolgen. Da alle Mitglieder des MBSR-MBCT Verbandes davon betroffen sein werden, soll das Thema auf diese Weise ausreichend Raum und Zeit zur Diskussion erhalten. Ziel ist es, in der Mitgliederversammlung des Verbandes dazu Beschlüsse zu fassen. Es gibt für diesen Workshop ausdrücklich keine Teilnehmerbeschränkung.

***Klaus Kuhn, Michael Kammlander, Petra Meibert, Günter Hudasch, Martina Aßmann (Vorstand MBSR-MBCT Verband e.V.)***

19:00 Uhr Abendessen (Foyer Casino-Gebäude)

20:00 Uhr **Vortrag Gert Scobel: Über das globale Immunsystem - MBSR und Weisheit (Festsaal Casino-Gebäude)**

MBSR ist eine wissenschaftlich und therapeutisch höchst erfolgreiche Methode, die sich vorsichtig und mit großem Respekt unterschiedlicher kultureller und spiritueller Techniken aus verschiedenen Traditionen bedient hat. So groß die damit erzielten Fortschritte nahezu 40 Jahre später auch sind: Wie ist die Beziehung zu diesem kulturellen und spirituellen Erbe heute zu sehen? Welche Rolle spielt MBSR, über die nachweislich großen Wirkungen in der individuellen Therapie hinaus, in der heutigen Gesellschaft und Kultur? MBSR-Praxis findet im Kontext, aber auch in einer mehr oder minder bewussten Konkurrenz zu cleveren marktwirtschaftlichen Prozessen statt. Der Vortrag befasst sich mit dem Verhältnis von MBSR zu gesellschaftlichen Fragen und mit der Möglichkeit des Trainings von Weisheit und der Kultivierung von umfassendem Mitgefühl.

***Gert Scobel*** wurde 1959 in Aachen geboren, studierte Philosophie und Theologie in Frankfurt am Main und in Berkeley (Kalifornien) und begann nach kurzer Lehrtätigkeit an der University of San Francisco mit seiner Ausbildung als Kultur- und Wissenschaftsjournalist beim Hessischen Rundfunk. Nachdem er als Autor und Regisseur von Dokumentarfilmen

(ARD, HR, WDR) und Kultursendungen des Hörfunks (HR) gearbeitet hat, moderierte er für die ARD das ARD-Magazin "Kultur Plus" und von 1995 bis 2007 das 3sat-Magazin Kulturzeit sowie verschiedene TV-Buchsendungen. Er war außerdem zwei Jahre als Anchorman beim Morgenmagazin der ARD, übernahm ab 2003 die Moderation der Sendung "sonntags - TV für's Leben" im ZDF und ist seit 2004 Redaktionsleiter und Moderator zunächst der Sendung „delta“, die 2008 von der Sendung "scobel" abgelöst wurde. Seit Mai 2016 ist Gert Scobel Professor für "Philosophie und Interdisziplinarität" an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg. Er ist mit mehreren Fernsehpreisen ausgezeichnet worden und Autor einiger Monographien, u.a. über Weisheit, das Verhältnis von Glauben und Vernunft und die Aufgabe von Philosophie. Er praktiziert seit seinem 16. Lebensjahr Zen-Meditation.

22:00 Uhr Ende des 1. Konferenztages

Die Inhalte des Konferenzprogramms sind produkt- und/oder dienstleistungsneutral gestaltet. Potenzielle Interessenkonflikte werden im Rahmen der Konferenz gegenüber den Teilnehmern offen gelegt werden. Es erfolgt kein Sponsoring der Veranstaltung, die Konferenz ist eine reine Eigenveranstaltung des MBSR-MBCT Verband e.V. Die Teilnahmegebühr beträgt regulär 210,00 Euro, ermäßigt für Studenten 110,00 Euro. Bei den erwarteten 250 Teilnehmern deckt dieser Beitrag die Kosten für Raummiete, Technik und Verpflegung. Die Honorare der Referenten sowie deren Übernachtungs- und Reisekosten trägt der MBSR-MBCT Verband e.V. aus den Mitteln seines Etats.

## Samstag, 4. November 2017

---

09:00 Uhr **Vortrag Helle Jensen: Intelligenz des Herzens (Festsaal Casino-Gebäude)**

Ausgangspunkt von Helle Jensens Vortrag ist die Arbeit im "Dänischen Verein zur Förderung der Lebensweisheit von Kindern". Der kleine Verein mit nur neun Mitgliedern beschäftigt sich zum einen mit den Auswirkungen der rasanten Veränderungen und des drastischen Wertezwangs, wie wir sie gegenwärtig erleben, auf die Kinder. Zum anderen reflektiert er die enormen Chancen, die darin für Kinder liegen können. In Ihrem Vortrag geht Helle Jensen unter anderem der Frage nach: Was ist das Wichtigste und das Wertvollste, was heutzutage für die Kinder gemacht werden kann?

***Helle Jensen** ist Psychologin und Familientherapeutin. Sie hat europaweit mit Jesper Juul Familientherapie und Beziehungskompetenz gelehrt. Heute vermittelt sie zu dem Fachleuten, die mit Kindern arbeiten, wie sie Empathie und Anwesend-sein üben können und wie sie diese Werte in das Leben der Kinder integrieren können.*

10:30 Uhr Pause

11:00 Uhr **1. Workshop: Miteinander - Empathie, Achtsamkeit, Mitgefühl und Präsenz in Gruppen**

In diesem Workshop gehen wir in die Praxis und machen einige der Übungen, welche die Dänische Gesellschaft zur Förderung der Lebensweisheit von Kindern in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen anwendet.

***Helle Jensen** ist Psychologin und Familientherapeutin. Sie hat europaweit mit Jesper Juul Familientherapie und Beziehungskompetenz gelehrt. Heute vermittelt sie zu dem Fachleuten, die mit Kindern arbeiten, wie sie Empathie und Anwesend-sein üben können und wie sie diese Werte in das Leben der Kinder integrieren können.*

11:00 Uhr

## 2. Workshop: Achtsamkeit bei Tinnitus

Irgendwelche Ohrgeräusche hat fast jeder Mensch von Zeit zu Zeit. Erstaunlich häufig kommt es jedoch dazu, dass die Geräusche immer wieder kommen, auf Dauer bleiben und sehr oft entwickelt sich daraus ein handfestes Leiden, das die Lebensqualität erheblich verschlechtert: der chronisch komplexe Tinnitus. Bei der Häufigkeit des Leidens ist es sehr wahrscheinlich, dass Betroffene in MBSR- oder verwandte Kurse kommen, so dass es hilfreich sein kann, Kenntnisse über dieses Leiden zu besitzen. Die meisten Teilnehmenden dieses Workshops werden geübt darin sein, die „Erfahrung dieses Momentes willkommen zu heißen“, was sich ja ausdrücklich auch auf unangenehme, verstörende, Angst machende oder bedrohlich erlebte Erfahrungen bezieht. Ein Lerneffekt der Praxis ist herauszufinden, dass fast alles vorbei geht – aber was passiert, wenn nicht? Wenn z.B. der Tinnitus bleibt? Welche Herausforderung für Meditierende wie für Nicht-Meditierende: Die Stille ist vorüber, die Ruhe ist fort und kommt nicht wieder; jedenfalls nicht so, wie sie in der Regel gesucht und gewünscht wird. Analog zum achtsamen Umgang mit dem Komplex „Schmerz“ hat sich gezeigt, dass achtsamer Umgang mit einem so komplexen Geschehen wie „Tinnitus“ neue Umgangsmöglichkeiten schafft, die über die Veränderung der Einstellung dem Geschehen gegenüber die Lebensqualität deutlich verbessern und die Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber fundamental verändern kann. Dieser erfahrungsorientierte Workshop richtet sich an alle, die beruflich und/oder persönlich mit Tinnitus und/oder von Tinnitus Betroffene zu tun haben und Achtsamkeit als spezifischeren Ansatz zum Umgang kennenlernen möchten. Im Einzelnen gibt es:

Gebündelte Informationen zu „Tinnitus“ (auch als Skript) Überblick über die Behandlungsstrategien bei Tinnitus Funktionen von „Achtsamkeit“ als Teil der Behandlung mit Schwerpunkt auf der Arbeit mit Bewertungen Übungen aus der Praxis und ihr intendiertes Zusammenwirken mit Übungen und Strategien anderer Therapien Erfahrungsberichte aus der Praxis mit viel Gelegenheit für Diskussion und Austausch

**Knut Jöbges**, geboren 1961, studierte Germanistik, Anglistik, Philosophie, Geschichte und machte seinen Magister in Sinologie. Seit 1984 übt er bei verschiedenen Lehrern/innen Taijiquan, Qigong und Meditation, was ihn 1998 als Bewegungstherapeut zur damaligen „Tinnitus-Klinik“ ins Hessische Bad Arolsen führte, wo er seither arbeitet. Nachdem 2006 aus der Tinnitus-Klinik die Schön Klinik Bad Arolsen wurde, erweiterte sich das Behandlungsspektrum auf fast alle psychosomatischen Krankheitsbilder. Knut Jöbges etablierte mit seinen Kolleginnen die „Integrative Bewegungstherapie“ an der Klinik und baut seit 2009 eine eigenständige Achtsamkeitstherapie auf und ständig aus. Seit 2011 leitet er die Fachtherapien. Seine Ausbildung in MBSR und MBCT machte er beim „Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung“.

11:00 Uhr

## 3. Workshop: Achtsamkeit im Hochschulalltag, Achtsamkeit für Studierende

Warum kann Achtsamkeit für Studierende relevant sein? Was ist Achtsamkeit? Wie wirkt Achtsamkeit? Was sind die Anwendungsfelder von Achtsamkeit? Schwerpunkt dieses Workshops ist die Praxis der Achtsamkeit und ihre Wirksamkeit. Es werden die praktischen Übungen des MBSR-Curriculums vorgestellt und geübt (Body-Scan, Körperübungen und Sitzmeditation). Die aktuelle AOK - Studie "Studierendenstress im Deutschland" (2016) kommt zu dem Ergebnis, dass sich Studierende gestresster fühlen als Berufstätige. Wie kann Achtsamkeit für das eigene Selbstmanagement im Studium nützlich sein? Achtsamkeit ist eine innere Haltung und kann eine Grundlage sein, den Herausforderungen des Hochschulalltags effektiv und produktiv zu begegnen. Achtsamkeit ist ein Werkzeug, das uns Forschende in eigener Sache werden lässt. Ergänzend wird das MBSR-Programm in seiner Struktur und Wirksamkeit vorgestellt. Es werden sich Phasen der Achtsamkeitspraxis mit einem Einblick in aktuelle Forschungsergebnisse und einem Ausblick auf Einsatzmöglichkeiten in der Hochschullehre abwechseln. Dieser Workshop richtet sich an Studierende ohne Vorerfahrung in der Achtsamkeitspraxis. Er wird am Nachmittag ab 16.30 fortgesetzt. Beide Workshops sollten nur zusammenhängend belegt werden.

**Karin Krudup**, stellvertretende Leiterin des Instituts für Achtsamkeit, MBSR-, MBCL- und MBCT -Lehrerin und Ausbildungsleiterin der MBSR- und MBCL-Weiterbildungen des Instituts, seit 2015 Projektmitglied an der

*Ernst-Abbe-Hochschule Jena in dem Projekt "Gesund Lehren und Lernen"*

**Reyk Albrecht** ist Wissenschaftlicher Geschäftsführer des Ethikzentrums und des Bereichs Ethik in den Wissenschaften der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Er ist ausgebildeter MBSR-Lehrer (2015, Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung) und hat die Ausbildung zum Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz absolviert (2016, Giessener Forum). Er habilitierte an der Fakultät der Sozial- und Verhaltenswissenschaftlichen der Friedrich-Schiller-Universität Jena für den Bereich Angewandte Ethik und promovierte am Lehrstuhl für Angewandte Ethik der Sozial- und Verhaltenswissenschaftlichen Fakultät der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Reyk Albrecht ist Beirat des Projektes *Gesundes Lehren und Lernen (GLL)* an der EAH Jena. Er lehrt außerdem an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena insbesondere im Bereich achtsamkeitsbasierter Verfahren sowie an der Friedrich-Schiller-Universität Jena insbesondere im Bereich Angewandte Ethik sowie achtsamkeitsbasierter Verfahren. Seine Forschungsschwerpunkte sind u.a. Grundlagen und Praxis der Achtsamkeit in verschiedenen Lebensbereichen; ihre ethische Relevanz und Verbindung zu Wirtschafts- und Sportethik sowie die Wirkungen von Achtsamkeit in Bezug auf moralisches Verhalten sowie Prävention; Grundlagen und Herausforderungen im Kontext von Digitalisierung und Beschleunigung.

11:00 Uhr

#### **4. Workshop: Buddhistische Grundlagen des MBSR-Curriculums**

MBSR ist kein buddhistischer Kurs und wir als Lehrer müssen auch keine Buddhisten sein, um MBSR zu unterrichten. Aber Grundlagen der Buddhistischen Psychologie (von denen viele auch in anderen Weisheitstraditionen gefunden werden können) sind im gesamten Kurrikulum verwoben. Durch die Vertiefung unseres Verständnis der Grundprinzipien können wir MBSR effektiver unterrichten, unsere Kursteilnehmer besser unterstützen und vor allem den Prozess der Inquiry vertiefen. Wir werden folgende Buddhistische Prinzipien behandeln und erforschen, wann und wo sie im Laufe eines MBSR Kurses auftreten:

Die vier Grundlagen der Achtsamkeit  
Die vier edlen Wahrheiten  
Die drei Juwelen  
Die drei Geistesgifte  
Die drei Merkmale der Existenz  
Die fünf Hindernisse  
Die vier Brahmaviharas  
Die fünf spirituellen Fähigkeiten

**Christiane Wolf** praktiziert seit über 25 Jahren Achtsamkeitsmeditation. Sie startete ihre berufliche Karriere als Gynäkologin an der Charite in Berlin, bevor sie 2003 nach Los Angeles auswanderte. Dort wurde sie MBSR Lehrerin und auch Ausbilderin für das Center for Mindfulness (CFM) an der University of Massachusetts. In Deutschland ist sie Teil des Ausbildungsteams für Achtsamkeit für Arbor-Seminare. Sie absolvierte auch eine 4-jährige Ausbildung zur Vipassana- und Retreatlehrerin unter Jack Kornfield und Joseph Goldstein. Christiane Wolf ist Co-Autorin des Buches „Die Kunst Achtsamkeit zu lehren“ (Arbor-Verlag).

11:00 Uhr

#### **5. Workshop: Wachstumspotenzial Intervention – ein Workshop für MBI-Lehrende**

Wir verbinden uns in diesem Workshop mit dem Potenzial, das wir erfahren können, wenn wir uns mit unserem ganzen Sein in einen vertrauensvollen Raum mit KollegInnen begeben - mit unseren Ängsten, unserer Verletzlichkeit, unserem Nicht-Wissen und Wissen, unserer Freude und Liebe. Das kann eine Ermutigung sein im Umgang mit den fachlichen und persönlichen Herausforderungen, denen wir begegnen, wenn wir Achtsamkeit lehren. Wir erleben miteinander das Inquiry in der Praxis. Ein weiterer Themenschwerpunkt kann aus den Bedürfnissen der Workshop-Teilnehmenden entstehen. Außerdem möchten wir aus unseren eigenen Interventionserfahrungen Impulse geben für die Vernetzung und Zusammenarbeit mit KollegInnen.

**Renate Kommert**, Heilpraktikerin, Körperpsychotherapeutin (CBT), MBSR- Lehrerin, Langjährig erfahrene Dozentin und Supervisorin – Einzel- und Gruppensupervision - im Forum Achtsamkeit (Odenwald Institut) Homepage: [www.meditation-hamburg.net](http://www.meditation-hamburg.net)

**Heike Alsleben**, Psychologische Psychotherapeutin (VT), MBI-Lehrerin (MBSR, MBCT & MBCL), Dozentin und Mentorin am Institut für Achtsamkeit Bedburg, Autorin des Buches „Ein Kurs in Achtsamkeit. MBCT – der heilsame Weg aus

*Niedergeschlagenheit und Depressionen.“; [www.heike-alsleben.de](http://www.heike-alsleben.de)*

11:00 Uhr

## 6. Workshop: Achtsamkeit in der Palliativmedizin

In diesem Workshop wenden wir uns anhand von Fallbeispielen und durch Diskussion den folgenden Fragen zu: Was macht einen Palliativpatienten aus? Was macht einen Palliativpatienten in Bezug auf Achtsamkeit aus? Was macht Achtsamkeit in Bezug auf einen Palliativpatienten aus? Wer kann von Achtsamkeit im Bereich der Palliativversorgung profitieren und wie können wir die Übungen aus dem MBSR/MBCT-Programm einbeziehen und umsetzen? Gibt es besondere Übungen?

**Stefan Lossau**, *ist lehrt seit 2013 MBSR und seit 2016 auch MBCT. Er studierte zunächst Humanmedizin in Aachen (Abschluss 1998) und bildete sich anschließend in Allgemeinmedizin, Schmerztherapie, Chirurgie und Innerer Medizin weiter. Nach der Anerkennung als Facharzt für Allgemeinmedizin folgten weitere Ausbildungen in Chirotherapie, Palliativmedizin und Akupunktur. Seit 2004 ist Stefan Lossau Mitarbeiter bei Homecare Aachen im Rahmen der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung. Zusätzlich ist er seit 2005 in eigener hausärztlicher Praxis in Aachen niedergelassen.*

11:00 Uhr

## 7. Workshop: Sensory Awareness - Achtsamkeit in Bewegung

Sensory Awareness ist ein westlicher Achtsamkeits-Ansatz, dessen Ursprünge in der Reformpädagogik des ausgehenden 19. Jahrhunderts liegen. Der achtsame Umgang mit sich und Welt war damals schon ein revolutionärer Akt, der bis in die heutige Zeit wirkt. Alltägliche Bewegungsabläufe, aber auch Yoga und Sitzmeditation können frisch und neu erlebt werden, nicht als "Körperübungen", sondern als Lebenshaltung, mit deren Hilfe wir die natürlichen Tendenzen des Lebens zu Präsenz, Kontakt und Austausch fördern.

**Renée Maria Kraemmer**, *MBSR – Lehrerin, Physiotherapeutin in einer Klinik in Bern, CH. Meditationspraxis seit 1990 in einer Zen-Tradition. Sensory Awareness Praxis seit vielen Jahren bei verschiedenen autorisierten Lehrern der Sensory Awareness Foundation, USA.*

**Stefan Laeng-Gilliatt** *praktiziert Sensory Awareness seit 1980. Mit der Sensory Awareness Pionierin Charlotte Selver arbeitete er während zwölf Jahren bis zu ihrem Tod intensiv zusammen. Er ist Executive Manager der [Sensory Awareness Foundation](http://SensoryAwarenessFoundation.org). Buddhistische Meditation und Philosophie bilden seit den frühen 80er Jahren eine Grundlage seiner Arbeit und seines Lebens. Er lebt in Hancock, New Hampshire. [www.MindfulnessInMotion.net](http://www.MindfulnessInMotion.net).*

11:00 Uhr

## 8. Workshop: Der Wert des achtsamen Selbstmitgefühls für Eltern und Kinder

Eltern befinden sich in einer mehrfachen „Optimierungsfalle“ von ihrer evolutionären neurobiologischen Ausrüstung über den Anforderungsdruck unserer modernen Lebenswelt bis hin zum Wunsch, das Beste für die Kinder zu tun. Auf der Grundlage der achtsamkeitsbasierten Interventionen „MBSR“; „MSC“; „MBCL“, „Mindful Parenting“ und „MYmind“ wird eine spezifische Ausrichtung des Achtsamen Selbstmitgefühls für die Zielgruppe Eltern und die Umsetzung im Familienalltag als hilfreiches Gegenmittel vorgestellt.

**Jörg Mangold** *ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie; Ärztlicher Psychotherapeut in eigener Praxis sowie Lehrtherapeut, Dozent und Supervisor in der Ausbildung von Ki.Jug.-Psychotherapeuten. Er unterstützt zudem als Vorsitzender des Aragua e.V. humanitäre Hilfen zu Gesundheit und Bildung in Nepal und Liberia. Jörg Mangold ist ausgebildeter Lehrer in MSC (Mindful Self Compassion, „Certified Teacher“ durch UCSD Center for Mindfulness), MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living bei Frits Koster und Erik van der Brink), Mindful Parenting und MYmind (Achtsamkeitstraining für Jugendliche mit ADHS/Autismusspektrum), MBSR (Institut für Achtsamkeit), PNT (Positive Neuroplastizität, Professional Training bei Rick Hanson) sowie in CFT-Training (Compassion-Focused Therapy, „Advanced Skills“, mit Chris Irons und Paul Gilbert). Er ist verheiratet und hat 4*

*Kinder. [www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de](http://www.achtsamkeitundselbstmitgefuehl.de) ; [www.joergmangold.de](http://www.joergmangold.de)*

11:00 Uhr **Workshops (bitte Ausschilderung vor Ort beachten - die Workshops finden überwiegend im IG-Farben-Haus statt)**

13:00 Uhr Mittagessen (Foyer Casino-Gebäude)

14:30 Uhr **Vortrag Prof. Dr. Ulrich Stangier: Meditation in der Psychotherapie - Anpassung an klinische Settings (Festsaal Casino-Gebäude)**

Achtsamkeit und Akzeptanz sind Haltungen aus der buddhistischen Tradition, die als Therapieprinzipien in unterschiedlicher Weise die westliche Psychotherapie eingeflossen sind. Meditation als Technik wurde dabei an den besonderen Kontext der Anwendung angepasst, in der Regel im Gruppensetting. In dem Vortrag wird eingegangen auf Konzepte zur Anwendung in der Einzelpsychotherapie, auf Weiterentwicklungen achtsamkeitsbasierter Ansätze durch (self-)compassion sowie metta (Loving Kindness), sowie auf interkulturelle Aspekte bei der Anwendung von traumatisierten Flüchtlingen.

***Prof. Dr. Ulrich Stangier** studierte Psychologie an der Universität Marburg (1984 abgeschlossen) und hatte anschließend unter anderem 2003 eine Hochschuldozentur (C2) am Fachbereich Psychologie der Goethe-Universität Frankfurt inne, in deren Rahmen er die Verhaltenstherapieambulanz leitete. 2004 folgte eine Professur (C3) für Klinisch-Psychologische Intervention am Institut für Psychologie der Friedrich-Schiller Universität Jena. Seit 2008 ist Ulrich Stangier Professor (W3) für Klinische Psychologie und Psychotherapie am Institut für Psychologie der Goethe-Universität Frankfurt. Seine Forschungsschwerpunkte sind Kognitive Therapie von Sozialen Phobien, Kognitive Therapie von Depression, Kognitive Therapie von Körperdysmorphen Störungen, Therapeutische Kompetenzen und Manualtreue, Kulturell adaptierte Gruppentherapie bei Flüchtlingen, Meditation in der Kognitiven Therapie sowie Interkulturelle Aspekte bei Migranten.*

16:00 Uhr Pause

16:30 Uhr **1. Workshop: Achtsamkeit im Hochschulalltag, Achtsamkeit für Studierende**

Fortsetzung des Workshops "Achtsamkeit im Hochschulalltag, Achtsamkeit für Studierende" vom Vormittag. Wir empfehlen ausdrücklich die Teilnahme an beiden Workshops, da diese inhaltlich aufeinander aufbauen.

***Karin Krudup**, stellvertretende Leiterin des Instituts für Achtsamkeit, MBSR-, MBCL- und MBCT -Lehrerin und Ausbildungsleiterin der MBSR- und MBCL-Weiterbildungen des Instituts, seit 2015 Projektmitglied an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena in dem Projekt 'Gesund Lehren und Lernen'*

***Reyk Albrecht** ist Wissenschaftlicher Geschäftsführer des Ethikzentrums und des Bereichs Ethik in den Wissenschaften der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Er ist ausgebildeter MBSR-Lehrer (2015, Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung) und hat die Ausbildung zum Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz absolviert (2016, Giessener Forum). Er habilitierte an der Fakultät der Sozial- und Verhaltenswissenschaftlichen der Friedrich-Schiller-Universität Jena für den Bereich Angewandte Ethik und promovierte am Lehrstuhl für Angewandte Ethik der Sozial- und Verhaltenswissenschaftlichen Fakultät der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Reyk Albrecht ist Beirat des Projektes Gesundes Lehren und Lernen (GLL) an der EAH Jena. Er lehrt außerdem an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena insbesondere im Bereich achtsamkeitsbasierter Verfahren sowie an der Friedrich-Schiller-Universität Jena insbesondere im Bereich Angewandte Ethik sowie achtsamkeitsbasierter Verfahren. Seine Forschungsschwerpunkte sind u.a. Grundlagen und Praxis der Achtsamkeit in verschiedenen Lebensbereichen; ihre ethische Relevanz und Verbindung zu Wirtschafts- und Sportethik sowie die Wirkungen von Achtsamkeit in Bezug auf moralisches Verhalten sowie Prävention; Grundlagen und Herausforderungen im Kontext von Digitalisierung und Beschleunigung.*

16:30 Uhr

## 2. Workshop: Achtsamkeit und Trauma: Traumasensitiv MBSR unterrichten

Für die meisten Teilnehmer ist der MBSR Kurs eine willkommene Herausforderung. Über lange Zeiträume mit freundlicher Aufmerksamkeit unsere gegenwärtige Erfahrung zu erleben ist nicht einfach, aber machbar. Für manche Menschen mit einer traumatischen Vergangenheit oder chronischen Angstzuständen können die langen Übungen jedoch zu einer Aktivierung des autonomen Nervensystems und überwältigenden Gefühlen führen, was wiederum schnell in Scham und Selbstkritik resultiert. Wird dieses nicht angesprochen oder vom Kursleiter nicht gut betreut, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass entweder der Kurs vorzeitig beendet wird oder das volle Potential der Achtsamkeit nicht erfahren werden kann. Dieser Workshop ist eine Mischung aus Theorie, Übungen und Fallbeispielen. In diesem Workshop werden wir lernen:

wie sich eine Aktivierung des autonomen Nervensystems äußern kann wie aktivierte Kursteilnehmer ihre Erfahrung beschreiben wie man die Meditationen traumasensitiv modifizieren kann wann man zum Abbruch des MBSR-Kurses raten sollte – und wann nicht (und wie dann die weitere Unterstützung aussieht) wie man im Vorfeld Traumareaktionen vorbeugen kann Grundlagen der Selbstregulation und Stabilisierung des Nervensystems für die Teilnehmer (und für uns als Kursleiter!)

**Christiane Wolf** praktiziert seit über 25 Jahren Achtsamkeitsmeditation. Sie startete ihre berufliche Karriere als Gynäkologin an der Charite in Berlin, bevor sie 2003 nach Los Angeles auswanderte. Dort wurde sie MBSR Lehrerin und auch Ausbilderin für das Center for Mindfulness (CFM) an der University of Massachusetts. In Deutschland ist sie Teil des Ausbildungsteams für Achtsamkeit für Arbor-Seminare. Sie absolvierte auch eine 4-jährige Ausbildung zur Vipassana- und Retreatlehrerin unter Jack Kornfield und Joseph Goldstein. Christiane Wolf ist Co-Autorin des Buches „Die Kunst Achtsamkeit zu lehren“ (Arbor-Verlag).

16:30 Uhr

## 3. Workshop: MBSR-Curriculum 2017 revisited

Für MBSR Lehrer, ob neu oder erfahren, ist es hilfreich, sich immer mal wieder das recht komplexe Curriculum des MBSR Kurses vor Augen zu führen.

Das gilt umso mehr in diesem Jahr, wo vom "Center for Mindfulness" in Worcester ein leicht überarbeitetes Curriculum herausgegeben wurde. Der MBSR Verband hat dieses Curriculum bereits in übersetzter Form an alle Mitglieder versandt. In diesem Workshop wollen wir uns bedeutsame Punkte, aber auch den gesamten Aufbau und das Gewebe des Kurses vor Augen führen. Beim Weben spricht man von Kettfäden und Schussfäden, im Englischen von "warp and weft". Gemeinsam ergibt sich das Gesamtgefüge, das unterstützt wird durch Erkenntnisse aus Medizin, Wissenschaft und Philosophie, und getragen wird durch Ethik und Haltung.

Auch mit Erfahrung gibt es immer wieder Einsichten, die das Unterrichten inspirieren und vertiefen. Für die Qualitätsbemühungen spielt diese kontinuierliche Auseinandersetzung ebenso eine große Rolle. Dazu soll die gemeinsame Arbeit in diesem Workshop beitragen.

**Günter Hudasch** ist seit 2004 MBSR-Lehrer und Achtsamkeitstrainer. Er absolvierte seine Ausbildung bei Dr. Linda Lehrhaupt (D-Bedburg), Dr. Jon Kabat-Zinn und Dr. Saki Santorelli (Worcester, MA). Seit der Gründung im Jahr 2005 ist Günter Hudasch Vorsitzender des Berufsverbandes der MBSR- und MBCT-Lehrer in Deutschland ([www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)). Daneben arbeitet er bundesweit als Organisationsberater, Coach und Achtsamkeitstrainer für Unternehmen.

**Klaus Kuhn**, geboren in Heidelberg, Jahrgang 1956, Studium der Humanmedizin, Facharzt für psychosomatische Medizin, Gebietsbezeichnung Psychoanalyse. Ausbildungen in systemischer und Familientherapie sowie Körperorientierter Psychotherapie. Nach Klinik­tätigkeit im psychosomatischen Bereich seit 2005 niedergelassen in eigener Praxis in Freiburg im Breisgau. Seit der Jugendzeit Interesse an und Beschäftigung mit den Themen Meditation und den Vorgängen und Funktionsweisen der Psyche. Ausbildung zum MBSR- und MBCT-Lehrer 2006 und 2007 bei Linda Lehrhaupt und

*Petra Meibert.*

16:30 Uhr

#### **4. Workshop: MSC & MBCL – Zwei Selbst-Mitgefühls-Programme im Praxisvergleich**

Wir werden mit Ihnen die Grundzüge beider Programme „durchwandern“. Ziel ist es:

zu erforschen, welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede MSC und MBCL aufweisen persönliche Eindrücke aus beiden Weiterbildungen sowie Erfahrungen aus dem Unterrichten dieser Curricula zu teilen.

Praktische Übungen aus MSC und MBCL ergänzen den Workshop und bieten Ihnen die Möglichkeit, sich selbst einen lebendigen Eindruck von der Wirkung der beider Methoden zu verschaffen.

**Evelyn Rodtmann**, Berlin: Anglistin M.A., Heilpraktikerin/Psychotherapie, zertifizierte Lehrerin für MBSR (2011 Institut für Achtsamkeit, Bedburg) und MSC (erste Lehrerausbildung 2014 bei Christopher Germer, Kristin Neff, Christine Brähler). MSC ist für sie eine wesentliche Ergänzung zu den Achtsamkeitskursen; sie gibt Kurse, Intensivseminare, Einzelcoaching und engagiert sich in der bundesweiten MSC-Netzwerkarbeit.

**Christian Stocker**, Frankfurt: Dipl. Kommunikationsdesigner, Coach, zertifizierter Lehrer für MBSR (2011 Institut für Achtsamkeit, Bedburg) und MBCL (eine der ersten MBCL-Lehrerausbildungen 2014 bei Frits Koster und Erik van den Brink). Derzeit schreibt er mit beiden an einem MBCL-Praxisbuch. Christian führt neben klassischen MBSR- und MBCL-Kursen auch viele Achtsamkeitstrainings in Unternehmen durch und engagiert sich seit 2006 ehrenamtlich als Bereichsleiter im Tibethaus Deutschland in Frankfurt.

16:30 Uhr

#### **5. Workshop: Qigong und Shiatsu: Achtsame Körper- und Kommunikationsübungen**

Shiatsu ist Kommunikation in Berührung und auch im Qigong geht man in Kommunikation – nämlich mit dem eigenen Körper. Wahrnehmen, was ist ... und dann dem Geist Bilder und Vorstellungen anbieten, die in den Körper oder die Berührung einfließen können ... wirken ... wieder innehalten, wahrnehmen. Auf einfache und spielerische Art und Weise möchte ich Dein und Ihr Übungs-Repertoire erweitern, hauptsächlich durch praktische Erfahrung und durch Austausch dieser Erfahrungen. Ich freue mich auf einen spannenden Workshop.

**Anita Wilmes** unterrichtet Qigong Yangsheng und Iokai-Shiatsu seit zwei Jahrzehnten. Neben MBSR-Kursen und Einführungen in die Zen-Meditation vermittelt sie Techniken der Selbstmassage. In ihrer Gesundheitspraxis in Köln-Bayenthal bietet sie Einzel-Sessions an.

16:30 Uhr

#### **6. Workshop: Workshop der Fachgruppe „Achtsamkeit in Unternehmen und Organisationen“**

Dies ist eine Fortsetzung der Workshops, die die Referenten seit 2014 anbieten. 2014 waren es die Themen Akquise und Kontaktaufbau mit potentiellen Kunden, 2015 Auftragsklärung und Kalkulation und 2016 um die Umsetzung von Workshops in Unternehmen und Organisationen. Alle Ergebnis-Protokolle sowie entsprechende Checklisten sind im Mitglieder Login einsehbar. In diesem Workshop sollen noch offene Themen zur Umsetzung erarbeitet werden:

Welche Formate sind sinnvoll? Wie sieht eine gute Balance zwischen Theorie und Praxis aus? Wie erreichen wir Nachhaltigkeit?

**Inge Homma**, Heidelberg; Sozialwissenschaftlerin, 25 Jahre Erfahrung als Unternehmensberaterin mit dem Schwerpunkt auf Ausbildungsprogramme für junge Führungskräfte in der Industrie. Gesellschafterin von Homma Consulting, Heidelberg. MBSR Lehrerin und ehrenamtliche Hospizbegleiterin.

**Karin Wolf**, Erwachsenenbildnerin, Beraterin und Coach, langjährige Tätigkeit als Radiojournalistin und Projektmanagerin, MBSR-Lehrerin seit 2008, Mitglied Fachgruppe im Verband zu Achtsamkeit in Unternehmen und am Arbeitsplatz.



16:30 Uhr

## 7. Workshop: Der Klang der Stille. Achtsamkeit und Mitgefühl in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

"Sei herzlich willkommen! Du bist ein Geschenk des Lebens. Danke, dass du gekommen bist. Hier ist dein Edelstein für diese Stunde. Höre den Klang der Stille!" Der Workshop zeigt, wie wir nach dieser wiederkehrenden Begrüßung mit den Kindern und Jugendlichen unserer Achtsamkeitskurse ihr Leben, so wie es gerade ist, sich in den gegenwärtigen Moment hinein entfalten lassen. Er bildet exemplarisch unser Achtsamkeitskonzept mit Kindern ab und wird durch ausgewählte theoretische Überlegungen zur Entwicklungspsychologie, Krankheitslehre und Neurobiologie ergänzt. Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen unterscheidet sich von der Arbeit mit Erwachsenen. Sie ist spielerisch-experimentell und spontan, also voller Überraschungen und dennoch ganz und gar "mindfulness based". Die TeilnehmerInnen dieses Workshops werden gebeten, wenn möglich, ein persönliches Kuscheltier mitzubringen und ein offenes Herz. Alle anderen Materialien bringe ich mit.

*Thomas Steininger ist Kinder- und Jugendlichen-Psychoanalytiker, Theologe, Professor, Achtsamkeitslehrer IAS, Lehrtherapeut am Mainzer Psychoanalytischen Institut, Fußballfan*

16:30 Uhr

## 8. Workshop: Ins Handeln kommen

Wie achtsam und bewusst sind wir hinsichtlich unserer Ziele und Lebensstrategien? Haben wir die maßgeblichen bereits gefunden, oder folgen wir eventuell über viele Jahre und Jahrzehnte fremdbestimmten und diffusen Zielsetzungen?

Wie weise, konstruktiv und ethisch ist unser Umgang mit uns selbst und den anderen?

Der Workshop, den Jürgen Manshardt für das Netzwerk Ethik heute gibt, wird versuchen, mit wenig Theorie und vielen praktischen Übungen Impulse für die achtsame Suche nach einem sinnvollen und heilsamen Lebenswandel zu geben.

Beispielsweise werden wir gemeinsam die konkreten Auswirkungen unserer positiven wie auch destruktiven Emotionen untersuchen und im Sinne des Prinzips von „embodiment“ erfahrbar machen. Somit können wir die Achtsamkeit für einen Prozess der Neu- bzw. Umorientierung in unserem Leben nutzen.

*Jürgen Manshardt (geb. 1960 in Hamburg). Er studierte über 15 Jahre die verschiedenen Traditionen des Buddhismus davon 7 Jahre als Mönch. Er ist Tibetisch-Übersetzer, Herausgeber buddhistischer Bücher und wirkt als Dolmetscher. Zudem arbeitet er als Seminarleiter, Meditationslehrer, wissenschaftlicher Fachberater und hat mehrere Bücher verfasst. Jürgen Manshardt ist außerdem Gestalttherapeut und lehrt an verschiedenen Instituten im In- und Ausland Buddhismuskunde. Er hat 3 Jahre ein interkulturelles Pilotprojekt in Indien für tibetische Flüchtlingskinder geleitet. Seit 2014 ist er im Konzeptions- und Referententeam des „Weisheitstraining“ des Netzwerk Ethik heute, wo er im Modul 'Achtsamkeit und Selbsterkenntnis', das im Februar 2018 startet, unterrichten wird.*

19:00 Uhr

## Ende des 2. Konferenztages

Die Inhalte des Konferenzprogramms sind produkt- und/oder dienstleistungsneutral gestaltet. Potenzielle Interessenkonflikte werden im Rahmen der Konferenz gegenüber den Teilnehmern offen gelegt werden. Es erfolgt kein Sponsoring der Veranstaltung, die Konferenz ist eine reine Eigenveranstaltung des MBSR-MBCT Verband e.V. Die Teilnahmegebühr beträgt regulär 210,00 Euro, ermäßigt für Studenten 110,00 Euro. Bei den erwarteten 250 Teilnehmern deckt dieser Beitrag die Kosten für Raummiete, Technik und Verpflegung. Die Honorare der Referenten sowie deren Übernachtungs- und Reisekosten trägt der MBSR-MBCT Verband e.V. aus den Mitteln seines Etats.

## Sonntag, 5. November 2017

---

09:00 Uhr

### **Vortrag John Peacock: Vedana (feeling tone) as the impetus behind reactive patterns and character formation // Vedanas (die Gefühlstönungen) als die Triebkräfte hinter Reaktionsmustern und Charakterbildungen (Festsaal Casino-Gebäude)**

In this talk John Peacock will explore the crucial role of Vedana in Buddhist psychology as the impetus, or driving force behind reactive behavioural and thought patterns that are characterised by a compulsion to repeat. In addition, he will examine how these reactive patterns are solidified into character and ethical behaviour and why meditative investigation through Sati (present moment awareness) can interrupt this seemingly endless cycle of distress.

In diesem Talk wird John Peacock die entscheidende Rolle der Vedanas in der buddhistischen Psychologie erforschen. Vedanas sind die sogenannten 'Gefühlstönungen'. Gemeint sind damit die Triebkräfte hinter Reaktions- und Denkmustern, die wiederum vom Zwang zur Wiederholung geprägt sind. Zusätzlich wird John Peacock in seinem Vortrag untersuchen, wie sich diese Reaktionsmuster zu charakterlichem und ethischem Verhalten verfestigen und warum die meditative Erforschung mittels Sati (Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Moment) diesen scheinbar endlosen Kreislauf des Leidens unterbrechen kann.

*John Peacock is currently Co-Director of the Masters in MBCT at the University of Oxford and prior to that had taught both philosophy and Buddhist studies at the University of Bristol. He has been a meditation practitioner for over forty five years and studied in both India and Sri Lanka for a number of years. He is also one of the founders of the Bodhi College an organisation that is devoted to the study and practice of early Buddhism. Together with his academic work he also teaches meditation and Buddhist studies both in the US and Europe.*

*John Peacock ist derzeit Co-Direktor des Masterstudiengangs MBCT an der Universität von Oxford. Zuvor unterrichtete er Philosophie und Buddhistische Studien an der Universität von Bristol. Er praktiziert seit mehr als 45 Jahren Meditation und erforschte die Praxis mehrere Jahre in Indien und Sri Lanka. Er ist außerdem einer der Gründer des Bodhi College, einer Organisation, die sich dem Studium und der Praxis des frühen Buddhismus verschrieben hat. Neben seiner akademischen Arbeit unterrichtet John Peacock Meditation und buddhistische Studien in den USA und Europa.*

10:30 Uhr

Pause

11:00 Uhr

### **Mitgliederversammlung des MBSR-MBCT Verbandes e. V. (Festsaal Casino-Gebäude)**

13:00 Uhr

Ende der 11. Jahreskonferenz des MBSR-MBCT Verband e.V.

Die Inhalte des Konferenzprogramms sind produkt- und/oder dienstleistungsneutral gestaltet. Potenzielle Interessenkonflikte werden im Rahmen der Konferenz gegenüber den Teilnehmern offen gelegt werden. Es erfolgt kein Sponsoring der Veranstaltung, die Konferenz ist eine reine Eigenveranstaltung des MBSR-MBCT Verband e.V. Die Teilnahmegebühr beträgt regulär 210,00 Euro, ermäßigt für Studenten 110,00 Euro. Bei den erwarteten 250 Teilnehmern deckt dieser Beitrag die Kosten für Raummiete, Technik und Verpflegung. Die Honorare der Referenten sowie deren Übernachtungs- und Reisekosten trägt der MBSR-MBCT Verband e.V. aus den Mitteln seines Etats.